

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI MAN 2 BANYUMAS

**Latar Belakang :** Salah satu tanda memasuki masa pubertas bagi seorang remaja putri yaitu mengalami menstruasi. Siklus menstruasi berperan sebagai tanda klinis dari berfungsinya reproduksi perempuan. Konsumsi *junk food*, yang mengandung rendah gizi namun tinggi lemak, dapat mengganggu siklus menstruasi dengan mempengaruhi metabolisme hormon progesteron. WHO menyatakan bahwa status gizi yang tidak normal dapat memengaruhi siklus menstruasi dengan mengganggu kinerja hipotalamus, yang berakibat pada gangguan pelepasan FSH dan LH oleh hipofisis. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi MAN 2 Banyumas.

**Metodologi :** Desain penelitian menggunakan metode desain *cross-sectional study* dengan 69 siswi MAN 2 Banyumas sebagai subjek dari penelitian. Instrumen penelitian dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner yaitu karakteristik responden, FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) untuk kebiasaan konsumsi *junk food*, dan status gizi berdasarkan IMT/U. Analisis data menggunakan metode uji *chi-square*.

**Hasil Penelitian :** Hasil dari penelitian ini yaitu kebiasaan konsumsi *junk food* dengan sering (52,2%), status gizi tidak normal (20,3%), dan siklus menstruasi tidak normal (18,8%). Analisis data menggunakan *chi-square* dengan *p-value* <0,05. Dari penelitian ini terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan status gizi dengan siklus menstruasi ditunjukkan dari *p-value* 0,002 dan 0,000.

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan status gizi dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci :** *Junk Food*, Siklus Menstruasi, Status Gizi

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD CONSUMPTION HABITS AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE STUDENTS OF MAN 2 BANYUMAS

**Background** : One of the signs of entering puberty for an adolescent girl is experiencing menstruation. The menstrual cycle acts as a clinical sign of the functioning of female reproduction that occurs once every 21-35 days and the duration of menstruation is 3-7 days. Consumption of junk food, which is low in nutrients and high in fat, can disrupt the menstrual cycle by affecting the metabolism of the hormone progesterone. In addition, WHO states that abnormal nutritional status can affect the menstrual cycle by disrupting the performance of the hypothalamus, which results in disruption of FSH and LH release by the hypophysis. The purpose of this study was to analyze the relationship between junk food consumption habits and nutritional status with the menstrual cycle in female students of MAN 2 Banyumas.

**Methods** : The research design used a cross-sectional study design method with 69 female students of MAN 2 Banyumas as the subject of the study. The research instrument in data collection used a questionnaire, namely the characteristics of respondents, FFQ (Food Frequency Questionnaire) for junk food consumption habits, and nutritional status based on IMT/U. This analysis used the chi-square test method.

**Results** : The results of this study were frequent junk food consumption habits (52.2%), abnormal nutritional status (20.3%), and abnormal menstrual cycle (18.8%). Data analysis used chi-square with a p value  $<0.05$ . From this study there is a relationship between junk food consumption habits and nutritional status with the menstrual cycle indicated by the p-value of 0.002 and 0.000.

**Conclusions** : There is a relationship between junk food consumption habits and nutritional status with menstrual cycle.

**Keywords** : Junk Food, Menstrual Cycle, Nutrition Status